

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體總 來源 民生報 日期 811003 版面 四版

《基層訓練站巡禮(三)》

協助基層提昇訓練品質 體總將辦“運動訓練營”

記者 江彥文／特稿

●體總會長張豐緒巡迴全島為基層訓練站打氣，透露體總明年寒假期間，將在左營訓練中心辦理「運動訓練營」，對基層教練、選手來說，意義大於任何經費補助。

運動營的構想來自教育部長毛高文，而未來執行可以看作體總訓練站的延伸作法，如能落實可以協助現有基層訓練站提昇基層訓練品質。

一手建立基層訓練站架構的體總副秘書長兼訓練組長魏香明指出，位於「金字塔」底層的基層

選手、教練是我國競技體育進軍國際的基礎，套一句廣告用語：「不要讓孩子輸在起跑線上」，基層訓練一定要跳出已往因陋就簡、土法煉鋼的時代。

台東縣游泳訓練站執行教練林金生就不諱言地向張豐緒表示，台東的游泳選手從來不曾作過重量訓練，不是買不起重量訓練器材，而是他們缺乏足夠的重量訓練知識，人云亦云，為趕時髦的勉強去作，揠苗助長，練壞了選手，還不如不作。

魏香明表示，現代競技體育講

究科學研究，體總近年積極發展「專項體能」、「運動營養」等科研系統，不希望這些研究成果只限於國家級選手獲益，讓基層站的教練也具備這些認識，則在基層的選才、訓練過程中，才能收事半功倍效果。

在魏香明的構想中，未來左訓中心逐項辦理各種「運動訓練營」，將散處各地的基層訓練站教練、選手聚集一堂，對選手來說，移地訓練可以提升訓練效果，能與國手級選手一起訓練，也可產生心理激勵效果。對教練來說，可以觀摩其他教練訓練方法，也可借用左訓中心儀器設備，為自己選手作一些在基層站無法作的測試，進一步了解選手特質、充實自己教練知識，這才是運動營真正想達到的目標。

